

# Después del viaje

- Ante cualquier síntoma acude al médico e infórmale acerca de los viajes que hayas realizado a zonas de riesgo, en los últimos 12 meses.
- Para asegurar una protección a largo plazo, puede ser necesario administrar una dosis de recuerdo de alguna vacuna.
- Sigue tomando quimiopprofilaxis antipalúdica durante el tiempo recomendado, si la tienes indicada.
- Adopta prácticas sexuales seguras tras un viaje a una zona de transmisión de virus Zika (2-3 meses) y protégete de los mosquitos durante 3 semanas para evitar la transmisión.

## Más información

- ▶ Autogeneración de consejos sanitarios (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social): <http://bit.ly/409ovg8>
- ▶ Recomendaciones de viaje. Información del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación: <https://bit.ly/3zZiGHE>
- ▶ Solicitud y renovación de la Tarjeta Sanitaria Europea: <http://bit.ly/3mwK9gD>
- ▶ Solicitud de cita previa en el Centro de Vacunación Internacional:

### Centro de Vacunación Internacional (Navarra) - Sanidad Exterior

Delegación del Gobierno  
en Navarra  
Plaza Merindades s/n  
31071 - Pamplona

Solicitud cita previa  
Telf: 948 97 93 10  
E-mail:   
Online: <http://bit.ly/41jnjYK>



SELLO DE LA FARMACIA



# LA SALUD, TU MEJOR EQUIPAJE



## Consejos al viajero desde la farmacia



# PREPARA TU VIAJE...

## Antes del viaje

- Planifica el viaje con antelación suficiente
- Infórmate sobre los riesgos sanitarios en el destino
- También los requisitos de entrada con relación a la COVID-19
- Pide cita en el Centro de Vacunación Internacional al menos 4-6 semanas antes del viaje
- Infórmate sobre la asistencia sanitaria en el país de destino. Puede ser necesario contratar un seguro de viaje, tramitar la tarjeta sanitaria europea...



### Si tienes alguna enfermedad crónica

- ▶ Informa a tu médico sobre el viaje y solicítale un informe que especifique la/s enfermedad/es que padeces y la medicación que necesitas.
- ▶ Lleva medicación suficiente para el tiempo que dure el viaje.



[Consulta ficha correspondiente](#)

## Durante el viaje

### ▶ Evita el síndrome de la clase turista

Estar durante mucho tiempo sentado y sin moverse puede afectar a la circulación sanguínea de las piernas.



- Lleva ropa cómoda y holgada.
- Moviliza las piernas frecuentemente.
- Haz ejercicios, levántate.
- No cruces las piernas.
- Bebe mucha agua.

### ▶ Combate el jet-lag

- Intenta estar relajado antes de la salida y descansa durante el vuelo, en la medida de lo posible.
- Toma comidas ligeras, evita el alcohol y bebe abundante agua o líquidos antes y durante el vuelo.
- Exponte a la luz solar y establece las pautas de comidas y sueño en función del nuevo horario.

### ▶ Protege tu salud en el lugar de destino

- **Vigila el consumo de agua y alimentos**
- **Ten cuidado con los animales**
- **Evita las picaduras de insectos**
- **Protégete del sol**
- **Toma medidas y evita el contagio de enfermedades transmitidas por secreciones respiratorias, vía sexual o sanguínea**
- **Toma medicación para prevenir el paludismo (si te la han indicado)**
- **A gran altura, realiza un ascenso lento y gradual**
- **Evita bañarte en ríos y lagos en zonas tropicales**

